

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Olahraga adalah salah satu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat Indonesia dalam menjaga kesehatan tubuh, kekebalan, kekuatan, dan kebugaran hingga menginjak masa tua nanti. Ditambah lagi semenjak masa pandemic, tercatat sebanyak 79% adanya sebuah peningkatan dimana olahraga *home-workout* sudah menjadi motivasi bagi masyarakat untuk meluangkan waktu di rumah sekaligus dalam menaikkan imunitas pada tubuh agar tidak mudah terkena Covid-19. Namun, ditengah motivasi tersebut, masih banyak masyarakat di Indonesia yang memiliki pengetahuan yang minim (60,3%) mengenai bahaya dari olahraga secara memaksa atau berlebihan frekuensi. Berdasarkan riset yang penulis lakukan melalui survey yang disebarakan kepada 131 warga di Jabodetabek, penulis mendapatkan bukti hasil bahwa 85,5% dari responden mengatakan belum pernah mendapatkan edukasi mengenai bahaya *over-exercise* dan 62% tidak mengetahui dampak berbahaya yang bisa diakibatkan dari *over-exercise*.

Dalam mencari data lebih banyak lagi, penulis telah melakukan riset melalui buku-buku, jurnal, internet, wawancara ahli, kuesioner, dan melakukan FGD untuk mendengarkan secara langsung dari beberapa korban yang pernah terkena *over-exercise*. Berdasarkan hasil wawancara ahli, dr. Markz Roland, Sp. JP (2022), selaku dokter spesialis jantung dan kardiovaskular, menyatakan bahwa fenomena *over-exercise* ini sangat rentan ditemukan pada masyarakat Indonesia, namun masyarakat masih belum mengetahui keberadaan fenomena tersebut. Hal tersebut terbukti dari hasil FGD dimana narasumber dengan total 12 anggota, menyatakan bahwa Sebagian besar dari mereka pernah cedera dan merasakan fenomena *over-exercising* walau mereka tampak familiar dengan dunia keolahragaan.

Dalam mengatasi permasalahan tersebut, penulis mencari cara untuk membuat *problem solving* berdasarkan desain yang dapat menekankan fenomena

tersebut agar lebih minimalis. Target ditujukan kepada remaja akhir kisaran 18-25 tahun karena merupakan rentan umur yang dinyatakan lebih sering berolahraga ketimbang batasan umur lainnya, sehingga penulis mencari data media apa yang cocok untuk digunakan dalam mengedukasi bahaya dari *over-exercising*. Data berdasarkan kuesioner menyatakan 69,9% dari mereka lebih senang menggunakan media *story-telling* atau *game* dalam menyerap ilmu pengetahuan ketimbang lainnya. Penulis juga menemukan fakta bahwa *digital story-telling* saat ini dapat mempromosikan edukasi berbasis medis dan banyak ahli dokter yang merekomendasikan gaya penyampaian tersebut (Robert Coles), maka dari itu penulis mengajukan media interactive *story-telling* sebagai dasar dari perancangan mengatasi fenomena *over-exercising*.

Metode perancangan yang penulis gunakan adalah *10 step development checklist* berdasarkan Carolyn Hendler Miller, pada bukunya mengenai *digital story-telling* edisi ke-4. Perancangan berbasis cerita interaktif ini telah penulis rancang dan uji cobakan kepada target melalui *Prototype Day* lalu dilanjutkan dengan *beta test*, dan hasil menyatakan bahwa permainan edukasi ini mendapatkan *review* yang cocok kepada target dan mereka sangat tertarik dengan pembawaan edukasi melalui cerita dan permainan interaktif yang tidak terlalu membosankan. Materi yang disampaikan melalui cerita interaktif ini juga dapat melibatkan *users* atau target untuk bersama saling membayangkan scenario dan mempelajari dari apa yang terjadi pada cerita. Sehingga, penyampaian edukasinya berjalan secara 2 arah, dimana *users* juga dapat di *engage* melalui beberapa permainan interaksi yang misterius seperti *find the object*, atau menganalisa kasus.

## 5.2 Saran

Proses pengerjaan dari awal hingga akhir Tugas Akhir yang dilakukan oleh penulis telah memberikan banyak pengalaman dan rintangan yang harus dihadapi secara strategis, baik dari aspek edukasi maupun kehidupan. Perjalanan penulis menyadarkan dan mengajarkan bahwa tidak semuanya dapat berjalan secara sempurna dan sesuai dengan ekspektasi atau eksekusi yang kita harapkan, seperti adanya banyak masalah ataupun kekurangan yang kita harus hadapi sebagai

individu. Apa yang kita ekspektasikan di awal yang kita pikir dapat membuahkan hasil yang kita inginkan, tidak akan semudah itu dibuat karena proses pengerjaan hanya dilakukan oleh seorang diri saja, dan tidak semua aspek dapat kita kuasai di waktu yang terbatas. Hal tersebut mengajarkan bahwa dalam mengerjakan suatu proyek yang besar akan membutuhkan bantuan kerja sama dari individu lain yang ahli dalam aspeknya masing-masing, saling melengkapi dan membangun.

Dalam pengerjaan Tugas Akhir ini, tentu saja tidak akan bisa ditampung semua masalah yang kita hadapi sendirian, tapi kita membutuhkan dukungan dari luar seperti keluarga, teman-teman, maupun dosen agar kita dapat terus termotivasi dan tidak selalu terjatuh. Motivasi dalam proses perancangan dari teman-teman yang saling mengerjakan Tugas Akhir, dapat berupa saling berbagi informasi mengenai kebutuhan tugas akhir dan hal tersebut sangat dibutuhkan oleh penulis agar penulis tidak tertinggal oleh materi yang mungkin terlewatkan, karena banyak sekali informasi yang ditinggalkan kepada kita sekaligus. Motivasi yang didapatkan dari dosen pembimbing atau penguji pun dapat mendorong kualitas laporan dan proyek menjadi lebih maksimal lagi, seperti memperhatikan alasan dan argument yang kita ingin pertahankan kenapa memilih edukasi dan media tersebut. Kebutuhan-kebutuhan kecil seperti inilah yang sangat penting dan membantu penulis terus maju sampai akhir perjalanan semester, dan dapat memberikan hasil yang maksimal sesuai dengan hasil kerja keras yang penulis taruhkan ke dalam pengerjaan Tugas Akhir ini walau masih banyak yang bisa dipelajari lagi.

Teruntuk pembaca atau mahasiswa/i yang mungkin tertarik menelusuri topik yang penulis bawakan dan ingin menjadikan patokan referensi untuk kebutuhan Tugas Akhir nanti, penulis akan bagikan beberapa tips dan trik dalam merancang proyek tugas akhir yang baik. Beberapa poin penting yang penulis dapatkan dan beberapa kesalahan yang harus dihindarkan dari pengalaman Tugas Akhir yang bisa dibagikan sarannya kepada pembaca adalah sebagai berikut:

- a) Ada baiknya jika ingin mengerjakan Tugas Akhir yang dapat dinikmati proses perancangannya selama 1 semester, adalah dengan menggunakan topik yang diminati atau disenangi oleh penulis. Begitu pula dengan media yang ingin dirancang, ada baiknya penulis merancang proyek

dengan *skill* yang sejak awal dikuasai penulis agar perancangan dapat menjadi lebih ringan dan maksimal.

b) Topik yang dibawakan juga sebaiknya adalah topik yang sering dijumpai oleh masyarakat sekitar, namun belum diketahui *problem solvingnya* yang bisa dirancang melalui sebuah desain. Topik yang diambil juga akan berpengaruh pada proses pencarian riset, terutama dalam mencari narasumber ahli, yang dimana sebaiknya target narasumber lebih mudah dicari atau dikenal dari topik yang diangkat.

c) Riset yang dibutuhkan jangan terfokuskan pada informasi yang didapatkan melalui internet, buku, dan jurnal saja. Akan lebih baik jika riset tersebut bisa didapatkan melalui ahli-ahli yang ada pada bidangnya seperti topik yang penulis bawakan, maka ahli yang diincar adalah dokter kardiovaskular/ jantung, *trainer gym*, dan ahli media. Akan menjadi extra poin jika penulis melakukan sebuah riset *Focus Group Discussion (FGD)*.

d) Jika ingin membuat sebuah cerita yang terinspirasi melalui FGD, lebih baik cerita yang disampaikan oleh peserta FGD dijadikan sebagai *insight* saja. *Insight* tersebut dapat dijadikan sebagai kepentingan *story-buildingnya*. Karena bisa menjadi berbahaya karena dapat diartikan bahwa cerita tersebut, secara otomatis kita menjadikan peserta sebagai klien kita.

e) Di dalam menyebarkan survey mengenai pemilihan gaya visual, ada baiknya jika memberikan contoh gambar referensi yang ditujukan. Jangan hanya menuliskan “gaya semi-realis”, “gaya kartun”, “gaya *vector*”, dan seterusnya. Tampilkan beberapa pilihan gambar dari masing-masing pilihan agar pemilihan gaya visual dapat lebih terarah dan penulis memahami gaya visual apa yang lebih disenangi oleh *audience* yang diincar. Dari kesalahan penulis juga, seharusnya menggunakan gaya visual yang lebih *clean*, terpercaya/*reliable*, dan universal agar *audience* lebih empati untuk memainkannya, dan jangan terlalu berat pada *style* sendiri.

f) Dalam perancangan suatu permainan, khusus untuk target remaja hingga dewasa awal, lebih baik teliti dalam memperhatikan kelogisan dalam konten cerita ataupun visual cerita. Karena target usia tersebut memiliki

proses pemikiran yang lebih kritis ketimbang anak-anak kecil, dan akan banyak mempertanyakan jika dalam game memiliki bagian cerita atau visual yang tidak logis.

g) Gaya bahasa yang digunakan untuk target usia 18-25 tahun dapat menggunakan kata-kata yang lebih professional ketimbang playful untuk anak kecil. Gaya visual dan permainan interaktivitasnya juga bisa disesuaikan dengan apa yang disenangi oleh target.

h) Dalam mempromosikan hasil game yang sudah dirancang, sebaiknya dibuat sesuai dengan apa yang biasa target sering gunakan, baik media promosi secara bentuk fisik ataupun digital. Semisal target adalah orang yang senang berolahraga, maka media yang sering digunakan adalah botol minum dan handuk. Sementara media secara digital, jika target lebih sering menelusuri melalui Instagram atau *Youtube*, penulis dapat membuat video animasi iklan ataupun *Instagram story ads*.

i) Setelah mendapatkan saran dan kritikan dari Sidang Akhir, penulis mendapatkan bahwa media yang dirancang belum tentu merupakan media yang terbaik sebagai *tools* penyampaian mengenai isu *over-exercising*. *Tools* lainnya yang dapat membantu dalam menyampaikan isu ini adalah dengan kampanye dengan sistem persuasi yang *multi-stage* berkepanjangan. Sebagai contoh, dengan mandatori pada gym, untuk mengangkat kurs mengenai *over-exercising*, agar pesan dapat tetap tersampaikan kepada *member-member* gym dengan santai dan tidak memaksa, agar tidak olahraga secara berlebihan.

j) Dalam sistem eksekusi permainannya, penulis juga mendapatkan saran mengenai bagaimana permainannya harus diusahakan terlihat *simple* dan klinis yang bisa dimainkan berulang kali. Sehingga *audience* tidak terdistraksi oleh cerita yang panjang dan model karakternya, melainkan difokuskan pada kegiatan olahraganya. Semisal di dalam kasus *story-telling*, penulis bisa menambahkan interaksi pilihan-pilihan yang dapat dengan bebas dipilih oleh *audience*. Sehingga hasil yang *audience* dapatkan adalah dari *bad decisions* mereka yang menyadarkan mengenai *over-exercise*.

Penulis berharap, dari adanya poin-poin saran yang sudah penulis sampaikan dapat membantu proyek pengerjaan Tugas Akhir para pembaca mahasiswa/I nanti, dan semoga dari apa yang sudah penulis sampaikan dapat membawakan bekal baik dari segi edukasi dan kehidupan terkhusus pada bidang keolahragaan. Dengan ini, penulis ucapkan terima kasih. *Stay safe and healthy!*



# UMMN

UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA